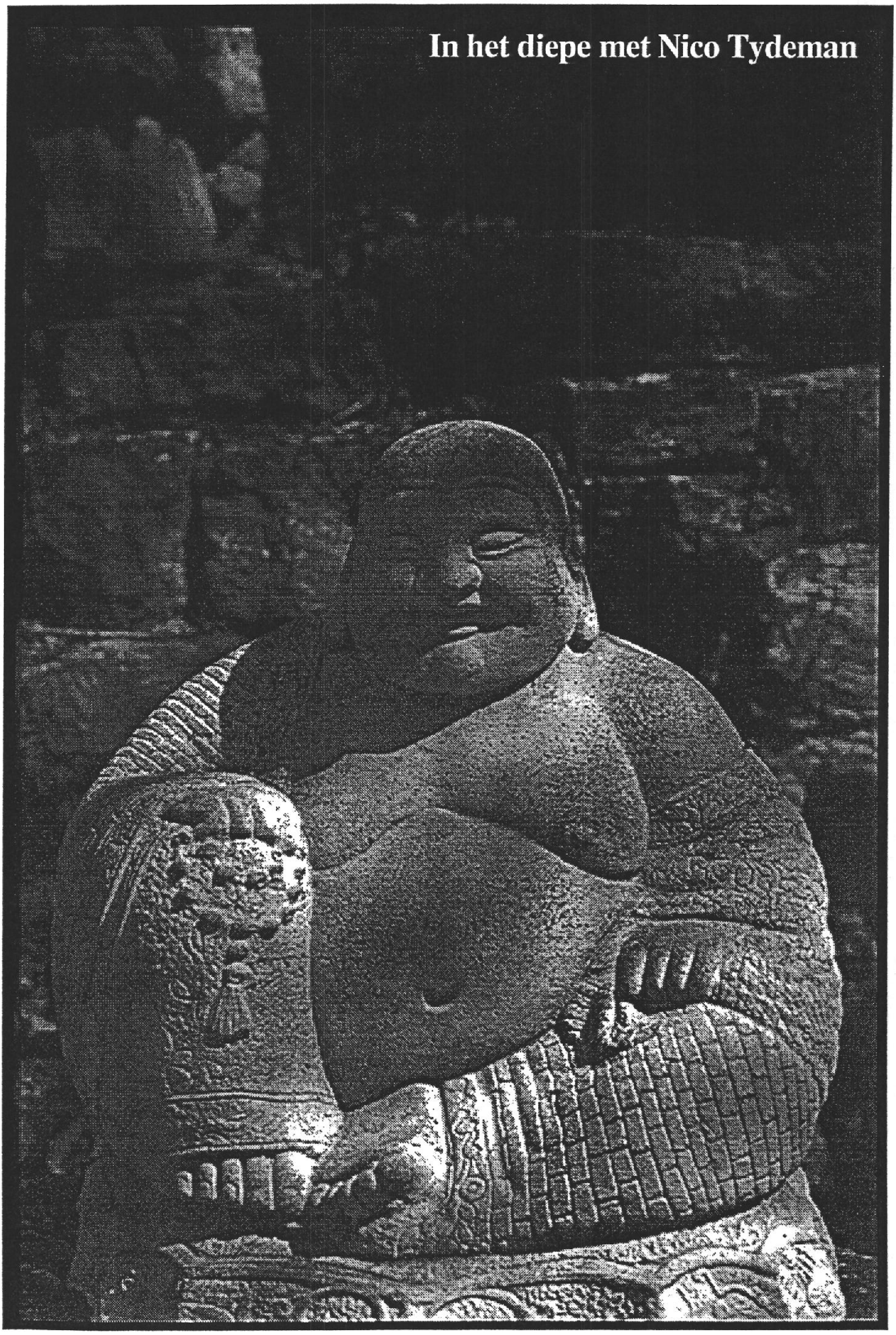
de Lotusvijver

tweede jaargang, nummer 3 zenmagazijn herfst 1996

In het diepe met Nico Tydeman



de Lotusvijver
is een onafhankelijk kwartaalblad en een podium voor beoefenaars van zen-meditatie.
De nadruk ligt op de persoonlijke ervaring en de integratie van zen in het dagelijkse leven.

herfst 1996
tweede jaargang, nummer 3

Redactie
Job van Dansik (eindredactie), Michel Oltheten, Helen Pelder (public relations) en Sjoerd Wiarda (hoofdredactie en vormgeving)

Adviseur
Kees van de Bunt

Medewerkers dit nummer
Herman Sips, Roel Groenhuijsen, Henk van Geest

Foto's
William Semple (voorpagina), overigen: Sjoerd Wiarda

Redactie-adres
Nieuwe Laantjes 61
2584 RT Den Haag
☎ 070 - 352 4562

Abonnementen
Abonnees betalen minimaal *f* 16,- per jaar voor vier nummers door overmaking van dit bedrag op gironummer 6863410 t.n.v. de Lotusvijver in Delft. Opzeggingen voor 1 december.

Kopij
De sluitingsdatum voor kopij (bij voorkeur op floppy aanleveren) is 1 december 1996. De redactie behoudt zich het recht voor advertenties, ongevraagd ingezonden artikelen en mededelingen zonder opgaven van redenen niet op te nemen.

Adverteerders
Adverteerders worden verzocht voor informatie contact op te nemen met de redactie.

De artikelen geven niet noodzakelijk het standpunt van de redactie weer.

de Lotusvijver duur?

De oplage van de Lotusvijver is beperkt waardoor de drukkosten relatief hoog zijn. Ook de verzending maakt een aanzienlijk deel van de kosten uit. Daarbij doen de redactieleden (en medewerkers) het werk mét plezier maar zonder enige vorm van vergoeding. Dat geeft niets, dat hebben we graag over voor ons steentje. Dat er mensen zijn die de Lotusvijver duur blijven vinden, blijft begrijpelijk. Daar hebben we het volgende op gevonden. Voortaan kan je de Lotusvijver kopen voor minimaal *f* 2,50. Daar doen we dan wel vriendelijke het verzoek bij dit bedrag aan te vullen tot *f* 5,-. De *f* 2,50 "warm geld" worden dan besteed om de Lotusvijver weer iets mooier te maken.❀

Sesshin Genno Senei

De data van de sesshin in Nijmegen in november van dit jaar zijn gewijzigd. De sesshin, die geleid zal worden door Genno Pagès Sensei, wordt een week vroeger gehouden dan eerder aangekondigd, namelijk van 17-22 november 1996. Informatie bij Marianne de Boer, ☎ 024-3236936 of Frans Kyodo Kampshoff, ☎ 024-3581507.
❀

(ingezonden mededeling)

Erotiek, spiritualiteit...en zen?

de plaats van erotiek in het zenboeddhisme

Een publicatie van
de Vriendenkring van de Kanzeon Sangha

Met teksten van
NICO TYDEMAN en **MAURICE KNEGTEL**
(Kanzeon Sangha, Amsterdam) en
CARLA VERBERK
(Centrum voor Tantra en Intimiteit, Amsterdam).

Inclusief een samenvatting van de forumdiscussie tijdens een themabijeenkomst over dit onderwerp.

Dit unieke document is te bestellen door f 12,50 over te maken op Postbank nummer 729707 t.n.v. Marie Westeneng te Den Haag o.v.v. "publicatie erotiek/zen".

DHARMA NIEUWS

De Dharma in de dodencel

Op 9 augustus jl. werd in de staat Arkansas in de VS het doodvonnis voltrokken op Frank Ju San Parker. Parker was ter dood veroordeeld wegens de -onder invloed van cocaïne- begane moord op zijn schoonouders in 1984.
In de gevangenis was hij zo onhandelbaar dat hij veel tijd in de isolatiecel doorbracht. Het enige boek dat daar is toegestaan is de bijbel. Nadat hij een aantal dagen om de bijbel vroeg, gaf een bewaker hem de *Dhammapada*. Parker begon te lezen en te oefenen en mocht uiteindelijk uit de isoleercel komen. Sinds die tijd heeft hij contact gezocht met een aantal boeddhistische leraren. In mei van dit jaar deed hij *jukai* bij Kobutsu, een dharma-opvolger van Eido Shimano Roshi, en kreeg de naam "Ju San" hetgeen "Berg van Eeuwig Leven" betekent. Parker trachtte als zenmonnik te leven en probeerde zijn lotgenoten bij te staan.
Een verzoek van velen, waaronder de Dalai Lama, om het vonnis om te zetten in levenslang, zodat Parker zich zou kunnen gaan wijden aan hulpverlening aan zijn medegevangenen, werd afgewezen.
Parker's laatste woorden waren: "I seek refuge in the Buddha, I seek refuge in the Dharma, I seek refuge in the Sangha." ❀

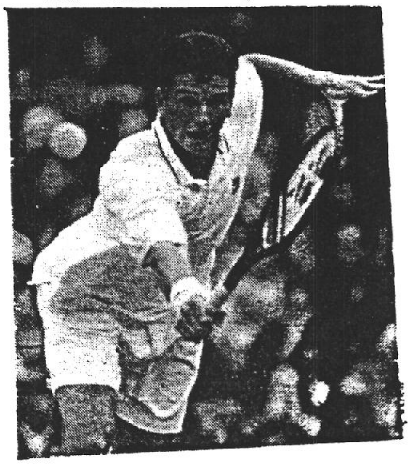
Boeddha aan de rol

W[illegible] pers [illegible] disciplines [illegible] in Londen reeds 1½ jaar bezig aan het afrollen en ontcijferen van dertien rollen berkebast. De rollen bevatten een twintigtal fragmenten van boeddhistische teksten en dateren waarschijnlijk uit de eerste en tweede eeuw na Christus. Volgens Richard Salomon, hoogleraar Sanskrit aan de universiteit van Washington in Seattle, is de betekenis van de rollen voor het boeddhisme te vergelijken met die van de Dode-Zeerollen voor het joden- en christendom.
De inhoud van de teksten varieert van preken en verhandelingen tot gedichten. Eén van die gedichten, met de titel "*De hoorn van de Neushoorn*" luidt:

Mensen houden je gezelschap en geven je een reden van bestaan
Maar echte vrienden zijn tegenwoordig moeilijk te vinden
Mensen zijn onoprecht en denken enkel aan hun eigen belang
Zwerf rond, eenzaam als de neushoorn. ❀

Boeddha aan de bal

De Hagenaar Richard Krajicek heeft het tennistoernooi van Wimbledon gewonnen, en volgens hemzelf heeft dat veel te maken met het zenboeddhisme. Het boek "Niets bijzonders" van Charlotte Joko Beck heeft hij maar liefst vier maal gelezen. Zen is in tenniskringen niet onbekend. Al in 1994 verscheen het boek "The inner game of tennis" van de hand van W.T. Gallway waarin tennis en zen gecombineerd worden. Diverse trainers en spelers hebben sindsdien elementen van zen in hun trainingswerk gebruikt. Voor zover bekend is Krajicek echter de eerste speler die de rol van zen in zijn spel openlijk bevestigt. ❀



In het diepe met Nico Tydeman

Voor wie in zen geïntereseerd is, zal de naam van Nico Tydeman waarschijnlijk bekend klinken. Hij is auteur van een aantal boeken over zen en zeker het meest bekende gezicht van de Kanzeon Sangha Nederland. De Lotusvijver ging met hem praten, uiteraard in Amsterdam.

Een Amsterdams huis in een Amsterdamse straat. Ondanks de regen en het late uur is het nog steeds druk. Amsterdam omhult ons. Nico's woonkamer maakt een ruime indruk. Een volle boekenkast neemt vrijwel een hele wand in beslag. Een andere wand wordt ingenomen door een huisaltaar. Een flink Boeddhabeeld, een wierookbrander. Op een andere kast een foto van Genpo Sensei. Nico zit ontspannen in een stoel en lacht om de voor de hand liggende eerste vraag.

Een paar jaar geleden schreef je een artikel in het tijdschrift ZEN waarin je een hartverscheurend beeld opriep van je jeugd.
(Grijnzend) Ja, ik heb een beetje zielige jeugd gehad.

Is zen een therapeuticum voor je geweest?
Het zou kunnen, maar ik heb het zelf niet zo beleefd. Mijn jeugd was niet simpel en natuurlijk tekent zo iets je leven maar ik voel me niet zo verwond, het voelt niet als een jeugdtrauma.

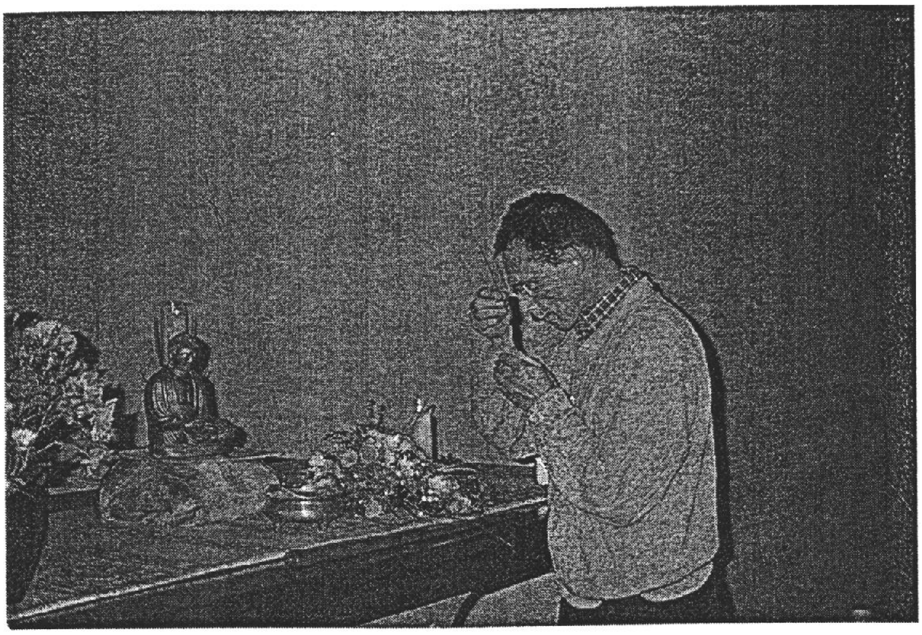
Je wilde al heel jong priester worden. Is je jeugd daar bepalend voor geweest?
Oh, ja zeker. Het was mijn eigen keuze. Het was niet zo dat mijn ouders het stimuleerden. Eigenlijk juist niet. Naar het klein seminarie gaan was natuurlijk een manier om uit dat gezin weg te komen. Maar dat is achteraf. Op het moment zelf voelde ik dat niet zo. Ik voelde een roeping.

Dat is de aanloop naar een theologiestudie maar die breekt ergens af.
Ja, ik ben uiteindelijk op mijn dertigste uit het klooster gestapt nadat ik mijn priesterwijding al had uitgesteld. Ik studeerde in Nijmegen theologie en de bedoeling was dat je na die studie tot priester gewijd werd. Ik heb mijn studie afgemaakt maar ben voor mijn priesterwijding uitgestapt.
Het was natuurlijk in Nijmegen een heel spannende tijd. De kerk was aan het vernieuwen geslagen. Het kloosterleven stond ter discussie. De kerk bleek toch tamelijk ver van de maatschappij te staan. Dat heeft me allemaal sterk beïnvloed.

> **"Dat je in een houding kan gaan zitten en daarin je hele leven te zien krijgt"**

Maar de belangrijkste reden voor de breuk was persoonlijker. Ik heb altijd grote belangstelling voor de mystiek gehad en dat lag niet zo goed. Ik heb op het klein seminarie Johannes van het Kruis ontdekt en dat was voor mij heel wezenlijk. Maar daar was binnen mijn orde geen belangstelling voor. Daar snapte ik dus niks van. Mystiek als een eigen actuele ervaring, daar kon men niets mee.

Is die uittreding een klap geweest?
Ontzettend. Ik had tenslotte van af mijn jeugd deze weg gekozen. Ik had ook geen enkele andere belangstelling, behalve dan voor theater. Ik was volkomen ontheemd. En ik had ook geen geld. Als je het klooster uitging kreeg je standaard achthonderd gulden en een pak, en verder niks. Ik wist ook niet dat je een uitkering kon krijgen. Daar kwam ik pas veel later achter.
Ik heb toen anderhalf jaar lang in een soort vacuüm geleefd. Karel Doeven heeft me in belangrijke mate over dat punt heen geholpen. Dat was een jezuïet die in Nijmegen een vormingscentrum voor volwassenen had. Hij wees me op een zekere Durckheim in Duitsland die iets deed op het gebied van westerse mystiek en zen. Ik ben toen een keer naar Duitsland gegaan en dat greep me meteen. Dat je in een houding kon gaan zitten en daarin je hele leven te zien kreeg. Dat was me meteen duidelijk ook al vond ik het in het begin erg moeilijk. Maar dit was het, dus ik ging thuis ook elke ochtend trouw zitten, dat heb ik jarenlang volgehouden. Het zitten in die houding, de contemplatie, en het ontbreken van instituties,



van kloosters, dat was voor mij.

Je bent nu lid van een Sangha, dat is ook een instituut. Is dat niet het zelfde?
Nee, daar zit toch wel een heel groot verschil in. Het christendom kende eigenlijk maar een hoofdvorm van religieus leven en dat was het kloosterleven. Daar ging je naar toe en bleef je je hele leven. In het boeddhisme ging men een tijdje het klooster in en er dan weer uit. Kloosterleven en lekenleven vloeiden meer in elkaar over.

Komt uit die tegenstelling tussen kloosterleven en lekenpraktijk ook je verbinding met de FAS-beweging voort?
Ja. De FAS beweging is een heel losse beweging zonder formele relatie tussen leraar en leerling. Dat is het principe. De beweging is ontstaan vanuit de oorlog. Voor Hisamatsu, de stichter van de FAS-beweging, was het heel traumatisch dat veel boeddhistische kerken het nationalisme bevorderden. Zenmeesters die hun leerlingen naar het front stuurden op basis van het gehoorzaamheidsprincipe. Hisamatsu vond dat machtsmisbruik. Hij is toen buiten de gevestigde orde om iets nieuws gaan doen. In de eerste plaats is hij heel sterk gaan beklemtonen dat zen niet iets is voor het klooster maar voor de wereld. Een ander punt was de eigen verantwoordelijkheid van de leerling die die niet in handen kon leggen van de leraar. Een derde punt was dat de zenstudenten ook studie moesten verrichten en de traditie moesten kennen. Hij voerde in plaats van het gesprek tussen leraar en leerling het gesprek tussen de leerlingen in, ervan uitgaande dat alle mensen reeds boeddha zijn.

Waarom sprak je dat aan?
Nou, ik vind de functie van de leraar heel belangrijk, maar uitgaande van de situatie dat volwassenen deze training met elkaar doen, hebben die volwassenen elkaar ook iets te bieden; onderlinge communicatie. In de Kanzeon Sangha staat Genpo Sensei natuurlijk centraal en er zijn eigenlijk maar weinig dwarsverbanden. De FAS benadrukt juist die dwarsverbanden; ik heb ook een relatie met degenen die naast me zitten. De manier waarop wij zen beoefenen komt voort uit een monastieke situatie. Als in een klooster een monnik na een sesshin wat depressief is dan vindt hij de dag na de sesshin wel iemand om mee te praten die ook wel weet wat een sesshin met iemand kan doen. Voor ons is dat heel anders. We zitten dagenlang stil bij elkaar en daarna gaat iedereen weer naar huis toe. We worstelen nog steeds met de vertaling

van een monastiek model naar de lekenwereld

Wat is jouw verbinding met de FAS beweging?
Ach, ik ga er naar toe en zit in het groepje dat het organiseert. Het is eigenlijk geen FAS groep, we zien het veel meer als een platform. Ik vind dat we zen nog steeds aan het uitvinden zijn. Ook de manier van de FAS zal best nog veranderen. Het is de waarde van het experiment. Wat ik belangrijk vindt is het democratische element, het gezamenlijk verantwoordelijkheid dragen voor de manier waarop we zen beoefenen, het samen zoeken naar nieuwe wegen. In zen wordt vaak sterk hiërarchisch gedacht, vanuit hiërarchische posities en van daaruit is de zaak tot in de puntjes geregeld, van boven naar beneden. Ik vind het heel belangrijk dat zenmensen leren met elkaar hun training te delen. Dat je niet alleen voor je zelf denkt maar ook voor het welzijn van de hele groep en dat de verantwoordelijkheid daarvoor niet alleen ligt bij de leraar en de top van de hiërarchie, maar bij iedereen. In de Kanzeon Sangha is het duidelijk wie de leraar is en waar je moet wezen voor wat. Je kan natuurlijk niet zeggen daar trek ik me niets van aan. De hiërarchie is ook nodig. Als er een sesshin is moet er bijvoorbeeld iemand zijn die op de bel kan slaan en die daar ervaring mee heeft. Daar kan je niet iemand aan zetten die voor het eerst op een sesshin is. De hiërarchie is dienstbaar aan de Sangha. Aan de andere kant kan een hiërarchie heel dwangmatig worden. Dat is het gevaar er van. Er zijn mensen die stellen dat als je het klooster ingaat je je eigen leven opgeeft. Dat dat hoort bij het opgeven van je ego. Maar wat is dat nou eigenlijk dat ego? Ik heb wel eens tegen Genpo Sensei gezegd: “ik zou je alles kunnen geven, al mijn geld, mijn huis, al mijn tijd, al mijn aandacht, en dan nog niet gegeven hebben dat ik eigenlijk zou moeten geven.”

> ***“We worstelen nog steeds met de vertaling van een monastiek model naar de lekenwereld”***

Hoe belangrijk is Genpo Sensei voor jouw?
Heel belangrijk. Zoals ik op dit moment ben en doe zou ik nooit zonder hem gekund hebben. Hij is heel bepalend geweest. In 1983 werkte ik bij de Kosmos en daar kwam Genpo Sensei. Ik kende toen Baker Roshi en Thich Nhat Hanh. Als je nog een heilige in levende lijve wil zien moet je naar Thich Nhat Hanh gaan. Genpo Sensei was heel anders. Ik vond hem een heel aardige man maar het klikte niet meteen. Na een tijdje bleek dat hij plannen had om permanent naar Nederland te komen. Toen dacht ik, als hij in Nederland zit is dat eigenlijk wel handig, in zekere zin een godsgeschenk. Zo ben ik zijn leerling geworden. Hij zegt zelf overigens dat hij een moeilijke leraar voor me is. We zijn ook heel anders. Hij is een sportman, spontaan en direct. Ik ben veel bedachtzamer. Het is nooit echt gemakkelijk geweest, maar tegelijkertijd is het ook een heel goede relatie. Vol wederzijds vertrouwen. We kunnen in veel opzichten goed met elkaar opschieten. Maar de verhouding leraar leerling is eigenlijk altijd moeilijk en geladen. Het is een heel andere relatie geworden dan met Thich Nhat Hanh wiens leerling ik ook vijf jaar ben geweest.

Waarom ben je bij hem weggegaan?
In Thich Nhat Hanh, daar zit een soort volmaaktheid in die mij eigenlijk bijna teveel is. Ik had zoiets van, wat Genpo Sensei kan, dat kan ik ook. Een geintje natuurlijk want Sensei is een heel bijzonder mens. Er zit nog iets anders bij. Ik was en ben weg van zitten en bij Thich Nhat Hanh doe je meer aan lopen. Verder is alles aandacht en heel langzaam. Maar ik ben meer nerveus. Bij mij moet het allemaal een beetje snel gaan.

Zou het kunnen zijn dat een relatie tussen jou en

een leraar altijd iets van jouw relatie met je vader spiegelt?
Daar zeg je wat. Dat zal best kunnen kloppen, maar dat weet ik niet. Ik hou niet zo van het ouder kind/model. Wat ik in Genpo Sensei zag en zie is dat hij een heel scherp zicht heeft op de Dharma. Dat wilde ik ook. Die helderheid.

Wat ik zelf altijd zeer gewaardeerd heb in jou is dat ik me bij jou altijd zo thuis voel. Je relativeert de dingen vaak en graag en vermindert zo de afstand.
Ik denk dat mensen vaak ook zelf afstand creëren tussen zichzelf en de leraar. Ik denk dat Sensei zelf eigenlijk ook meestal het liefste een situatie heeft van onder elkaar zijn en praten in een ontspannen sfeer.

Je heb nu Hoshi *gekregen, je draagt een paarse* rakusu, *wat betekent dat?*
Het betekent dat ik nu formeel les kan geven maar nog geen leerlingen kan aannemen. Dat kan pas na *Shiho* (de dharmatransmissie tot zenleraar).

Kan dat nog jaren duren?
Ja, dat zou in principe kunnen, dat is aan Sensei om te bepalen. Maar hij zal daar natuurlijk ook over nadenken en ik moet natuurlijk gewoon mijn best blijven doen.

Je blijft in Amsterdam?
Ja, ik hou van Amsterdam om er te wonen en te werken, maar ik hoop ook de groepen in Rotterdam en Utrecht nog lang te kunnen bezoeken. Wat dat betreft zal er ook niets veranderen.

Iets heel anders. Binnen de Sangha voel ik een sterke onderlinge verbondenheid. Het is een soort familieband. Maar naar buiten toe is het volgens mij wel een beetje een gesloten familie. Ik zie dat ook in bijvoorbeeld de vormgeving van de Kanzeon Sangha Nieuwsbrief.
Ja, dat klopt wel. We hebben genoeg leden in de Sangha en eigenlijk zit de zaak ook wel vol. Belangrijk blijft natuurlijk wel of we bereikbaar zijn voor nieuwe mensen, maar we treden inderdaad niet zo naar buiten. De nieuwsbrief is voor mij eigenlijk nooit meer geweest dan een aankondigingsblad van wat er gaat gebeuren en waarin ook teksten van Sensei staan. Ik hou ook niet zo van clubblaadjes. Voor mij is het genoeg dat aangekondigd wordt wat er staat te gebeuren. Maar er zijn plannen om er iets meer mee te gaan doen.

Je zit ook in de redactie van het tijdschrift ZEN. Vervult dat een andere rol?
Ik heb de laatste jaren wat problemen met het tijdschrift Zen. Het is me wat teveel ZEN, te intern, te braaf, te benauwd, te voorspelbaar. Ik heb zelf nog zoveel vragen rond de zentraditie. Juist ook omdat dat allemaal geënt is op de monastieke hiërarchische traditie. Er moet echt iets anders komen, daar moet over nagedacht worden, over gediscussieerd worden. En dat vind ik niet terug.

Is het juist op zo'n moment niet cruciaal dat je binnen de Sangha beschikt over een forum voor discussie over al die vragen.
Ja, dat is heel erg belangrijk maar dan heb je wel een probleem. De nieuwsbrief is als het ware een brief van Genpo Sensei aan de Sangha. In Salt Lake wordt de inhoud bepaald in overleg met Genpo Sensei. Hier doen anderen dat, namens hem, analoog aan de nieuwsbrief uit Salt Lake City. Het is dus een spreekbuis van Sensei, niet van de leden van de Sangha en het is dus ook geen discussieorgaan.

Maar stel nu eens dat iemand een goed artikel schrijft voor de nieuwsbrief over de vorm van zenbeoefening in de Sangha, zou Genpo Sensei het erg vinden als dat geplaatst wordt?
Nee, ik denk het niet. Maar het zou wel met hem overlegd moeten worden. De nieuwsbrief is de stem van Genpo Sensei en de makers ervan moeten daar rekening mee houden.

Dat is natuurlijk zo. Maar wezenlijk vind ik de vraag: wat is de weg van het gezamenlijk ontwikkelen van een nieuwe *vorm? Hoe deel je dat binnen de sangha met elkaar?*

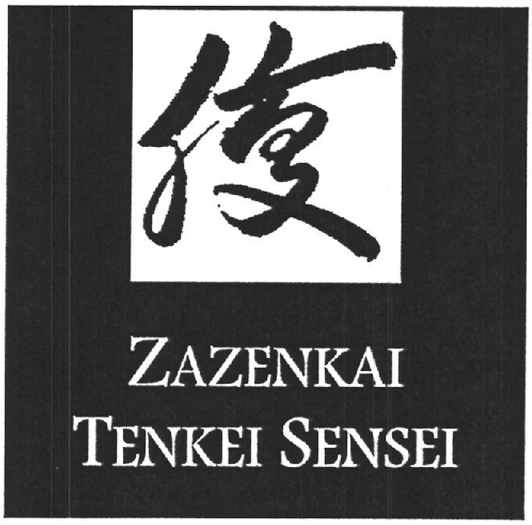
Als je zenstudent wordt ontstaat een relatie tussen leraar en leerling. Wat er gaat gebeuren is een zaak tussen die twee. Daarbinnen kan alles aan de orde komen. Ook je vragen over vorm of over de sangha.

Genpo Sensei is natuurlijk als eerste verantwoordelijk voor de dharma, voor de voortzetting van de lineage van Maezumi Roshi, maar dat betekent niet dat hij niet graag zou luisteren naar de ervaringen en vragen van zijn leerlingen. Een mooi voorbeeld was de laatste sesshin. Toen is er heel wat gediscusieerd tussen Sensei en enkele van zijn studenten rond de vraag "wat is een lekenpraktijk en hoe kunnen lekenstudenten in de toekomst volwaardig de traditie voort zetten?" Iedereen, ook Sensei, heeft die gesprekken zeer gewaardeerd. Sensei zei tijdens een dharmatalk dat als zen grond krijgt in het westen, dat waarschijnlijk niet langs de monastieke weg zal zijn. Voor de sangha betekent dat dus ook dat niet alleen Sensei en zijn naaste omgeving maar eigenlijk alle leden die dat willen daar een bijdrage aan kunnen leveren. Dat is ook de training met elkaar delen. Er is dus een hoop werk aan de winkel voor iedereen.❀

ZATERDAG 11 EN ZONDAG 12 JANUARI 1997 IN DEN HAAG

In het weekend van 11 en 12 januari 1997 zal de Nederlandse zenleraar Anton Tenkei Coppens Sensei naar Den Haag komen voor het leiden van een *zazenkai*, een intensieve, relatief korte periode van zentraining. Het programma omvat zazen, soetrazingen, dharmales en een persoonlijk onderhoud met de leraar.

Aanmelding voor één of beide dagen is mogelijk. De kosten voor het gehele weekend bedragen *f* 125,-. Zaterdag (van 10:00 tot 21:00) kost *f* 75,- en zondag (van 10:00 tot 17:00) *f* 60,- Reductie voor minder bedeelden is mogelijk. Bij aanmelding voor het weekend kan desgewenst een slaapplaats geregeld worden.



Inlichtingen bij: Job van Dansik (☎ 015-256 4476) of Kees van de Bunt (☎ 070-350 4601). Inschrijving geschiedt door overmaking van het bedrag op Postbank rekening 7465794 t.n.v. Stichting Sesshins Den Haag. Na inschrijving wordt een routebeschrijving toegezonden.

✂---

Ik schrijf me in voor de zazenkai en kom:

☐ het gehele weekend ☐alleen zaterdag ☐alleen zondag

☐ik zoek overnachting.

Ik heb *f* overgemaakt op Postbank rekening 7465794.

Naam Adres

Postcode en Woonplaats

Dit formulier s.v.p. versturen aan: Stichting Sesshins Den Haag, Frankenslag 342, 2582 JB Den Haag

Zen en het gebruik van antidepressiva

Toen ik naar de meisesshin reed was de vraag of de beoefening van zenmeditatie te combineren is met het gebruik van een antidepressiva voor mij een zeer actuele.

Roel Groenhuijsen

Enige dagen daarvoor was ik bij mijn huisarts geweest. Die gaf mij, na de bekende lijst van klachten en klachtjes aangehoord te hebben, de suggestie eens te overwegen om Seroxat (een zusje van Prozac, uit de groep nieuwe “wondermiddelen” uit de psychiatrie) te gaan gebruiken.

Sinds mijn zestiende heb ik in meer of mindere mate last gehad van psychische problemen. In eerste instantie werden deze bestreden met medicijn, na een aantal jaren volgde een ruim een jaar durend verblijf in een therapeutisch centrum.

Gedurende de laatste tien jaar heb ik een zwerftocht gemaakt langs therapeuten en therapieën uit zowel het reguliere als het alternatieve circuit. De resultaten varieerden van niks, noppie tot “ik geloof dat het me wel wat doet”.

Drie jaar geleden begon voor mij de hernieuwde kennismaking met zen. Na een aarzelend begin kreeg al snel het gevoel “het” ontdekt te hebben. Vooral het idee dat het niet goed met je hoeft te gaan (want dat ging het niet) maar dat de truc lag in acceptatie van dat-wat-er-is, was voor mij heel interessant.

> *“acceptatie van dat-wat-er-is zonder dat het goed met je gaat”*

Gedurende ruim twee en half jaar was zenmeditatie voor mij het middel om “vooruit te komen”. De lichaamswerkgroepen die ik ernaast deed waren een soort testsituaties om inzichten uit te proberen.
Het laatste half jaar echter voelde ik mijn motivatie voor zitten wegzakken. Ook andere dingen in mijn leven begonnen steeds meer een opgave te worden.
Op dit punt gekomen gaf mijn huisarts de suggestie om eens over medicijn gebruik na te denken.
Mijn ervaringen in het verleden met medicijn waren zeer slechte. In het alternatieve circuit werd mijn eigen aversie nog gevoed, en ook bij Kees had ik het idee gekregen dat hij een tegenstander is van Prozac-gebruik.
Maar ik voelde me zo beroerd en ik wilde daar van af.
Tijdens de sesshin heb ik bij de laatste gelegenheid aan Tenkei Sensei gevraagd wat hij er van vond. In zijn antwoord legde hij de nadruk op twee dingen: Wees niet zo strikt, het is niet het een of het ander, niet óf zen óf Prozac.
En als tweede: “Het is jou leven!”
Na de sesshin heb ik me precies een week heel goed gevoeld, daarna was het weer precies zo als ervoor en heb ik de beslissing genomen om Seroxat te gaan slikken, iets wat ik nu ruim drie maanden doe.
Ik voel me beter dan ooit alleen ben ik op zoek naar een nieuwe plek voor zenmeditatie in mijn leven nu het niet langer de functie van wondertherapie vervuld. ❀

Frankeren
als
briefkaart

de Lotusvijver

de Lotusvijver Administratie
t.a.v. Job van Dansik
Almirapad 6
2625 SW Delft

Ja, ik neem een abonnement op de Lotusvijver

Naam ______________________________

Adres ______________________________

Postcode ____________ Woonplaats ____________

Ik betaal minimaal *f* 16,- per jaar voor vier nummers ingaande het nummer van ☐augustus ☐ december 1996 door

☐ Overmaking van dit bedrag op gironummer 6863410 t.n.v. de Lotusvijver te Delft.

☐ Anders, namelijk: ______________________________

Als welkomstgeschenk ontvang ik de volgende nummers (zolang de voorraad strekt):
☐ nulnummer ☐ 1e nummer ☐ 2e nummer (Maezumi) ☐ 2e jaargang 1e nummer (erotiek)
☐ 2e jaargang 2e nummer (werk)

Een kiemend lotuszaadje?

Vanuit een ondefinieerbare affiniteit met zen ben ik zeven maanden geleden voor het eerst gaan "zitten".

HERMAN SIPS

Op zoek naar rust en innerlijke wijsheid. Na enige maanden went het dat ik meestal elk eerste half uur bijna in slaap val. Het went ook dat mijn been er in het tweede half uur bijna af valt. Zelfs went het dat de *jikido* niet weet hoe lang voor mij een half uur is. Wat ik er van moet vinden als ik mijn vergaderingen tijdens het zitten voorbereid, weet ik nog niet. Of ik het in slaap vallen moet bevechten evenmin. Maar dat zijn nog slechts de kleine vraagstukken.
Veel lastiger nog vindt ik het omgaan met de korte voordrachten van Kees. Rationeel kan ik het soms nog wel volgen. Natuurlijk heb ik de Boeddha natuur en natuurlijk kan ik gewoon doen wat er op mijn weg komt. Maar berust dat op ervaring en het ook zo voelen? Nee! En kan ik er ook naar handelen. Vergeet het maar. Zeker niet als ik op mijn werk van alles moet plannen en mij gevraagd wordt naar mijn oordeel over...

Dus laat ik mij door de woorden van Kees slechts inspireren, irriteren of ik laat ze aan me voorbij gaan. Maar ik hoed me voor een rationeel debat daarover, zen is geen woordspelletje. Eens te meer omdat ik onlangs las: ".... Het doel van woorden is denkbeelden uitdrukken. Wanneer de denkbeelden zijn begrepen zijn de woorden vergeten. Waar kan ik iemand vinden die woorden is vergeten? Met hem wil ik graag spreken. (Tsjwang-tse)".
Het zou overigens wel aardig zijn als er woorden zaten bij de vele figuren en verhalen die het behang van de zendo herbergt (Zen-vlekkentest?, sanity or madness?).

> *"Zen leidt tot volkomen domheid"*

De woorden van de eerste Nederlandse zenmeester wilde ik niet aan mij voorbij laten gaan. Dus vol nieuwsgierigheid ging ik naar de dharmatoespraak van Tenkei Sensei. Terwijl ik mijn fiets tegen de boom zet vraagt een bejaarde dame die langs loopt mij wat er te doen is. Ik zeg haar dat er een zenmeester een lezing geeft. Zij zegt daarop: "dat dacht ik al want iedereen doet zijn schoenen uit".

Tenkei Sensei en zijn lezing boeien mij zeer. Zen is oosterse psychotherapie en leidt tot volkomen domheid in "the whole universe as one big carrot". Als dat geen lonkend perspectief is? Het spreekt me blijkbaar aan. Tijdens de lezing denk ik, ik verkoop alles en ga met vrouw en kind in Salt Lake city bij de zendo wonen en wordt leerling van Tenkei.
Dat is misschien wel erg drastisch. Leerling worden kan ook zonder verhuizen en ik vind het ook wel een uitdaging om Zen met werk te verbinden. Daarin liggen nog belangrijke vragen. "Alles is zoals het is", is voor een ambtenaar van het ministerie voor Milieubeheer geen prettige boodschap. Waarom dan nog handelen? Armoede en ongelijkheid maken die boodschap alleen nog maar moeilijker te begrijpen. Liggen conservatisme en nihilisme niet op de loer? De uitweg hieruit schijnt mededogen te heten. Dat mededogen komt vanzelf naarmate je dommer wordt wist Tenkei Sensei mij te melden. Kees had al eens gezegd je zult er nog je handen aan vol krijgen als het zover is. Hopelijk volgende week dus weer een beetje dommer. Het lotuszaadje lijkt geplant.
❀

Het lege kasteel
ruisend geboomte verhaalt
van oude glorie

Henk van Geest, Vimoutiers 1996

Kanzeon Sangha Nederland

Secretariaat: Kraijenhoffstraat 151, 1018 RG Amsterdam; ☎ 020-6276493

Wekelijkse zazenbijeenkomsten

plaats	inlichtingen	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
Amsterdam	Nico Tydeman ☎ 020-6276493	8:00-9:00	8:00-9:00 20:00-22:00	8:00-9:00	8:00-9:00 20:00-22:00	8:00-9:00
Den Haag	Kees van de Bunt ☎ 070-3504601	19:00-20:45 21:00-22:45		9:30-11:15 19:00-20:45 21:00-22:45		9:30-11:15
Den Bosch	Stefan Coppens ☎ 073-6427009		20:30-22:00		20:30-22:00	
Nijmegen	Frans Kampshoff ☎ 024-3581507				19:30-21:30	
Hoorn	Dirk Beemster ☎ 0229-217855	20:00-22:00	20:00-22:00			
Enschede	Toon Fugers ☎ 053-4323102	20:00-22:30				
Rotterdam	Nelleke Doornebal ☎ 010-4753282	18:30-20:00 20:15-22:15				